

Pescado Horneado con Verduras

Tiempo de Cocción: 40 minutos

Sirve: 4 porciones

El pescado congelado es una buena opción cuando necesita una comida rápida. Envuélvalo en papel de aluminio con verduras y hornéelo por solamente 10 minutos.

Ingredientes

4 filetes de pescado blanco congelados (bacalao o perca, un total de 16-20 onzas)

2 tazas verduras mixtas (congeladas)

1 cebolla pequeña picada

1 cucharadita jugo de limón (o un limón cortado en rebanadas muy pequeñas)

1 cucharada perejil (deshidratado o fresco, picado)

papel de aluminio

Preparación

1. Caliente el horno a 450°F.
2. Coloque un filete de pescado en cada cuadrado de papel de aluminio.
3. Mezcle las verduras congeladas con la cebolla. Con una cuchara, coloque un poco de la mezcla alrededor del filete de pescado.
4. Vierta un poquito de jugo de limón y coloque el perejil sobre las verduras y el pescado. Doble los extremos del

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	360
Grasa total	12 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	120 mg
Sodio	130 mg
Total de Carbohidrato	19 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	41 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

papel de aluminio para sellar el pescado adentro.
5. Coloque en el horno durante 10 minutos. Sirva.

Notas

Refrigere lo que sobra.

University of Minnesota, Cooperative Extension Service, Simply Good Eating Recipe Cards, Vol. 1, 2000